



30 Jahre

Qigong von Herz zu Herz

17. - 19. Juli 2020
Am Schönenberg
in Ellwangen

WORKSHOP „DAS SPIEL DER 5 TIERE“

Sa. 14.00 - 17.45



Die Qigong-Übungsfolge „Das Spiel der 5 Tiere“ hat eine lange Tradition. Sie geht auf den Arzt Hua Tuo (2. Jh.) zurück und ist so zusammengestellt, dass jedes Tierspiel einer der fünf Wandlungsphasen der chinesischen Medizin zugeordnet ist.

Mit den auf den Tierbewegungen basierenden Übungen versucht man, sich die Fähigkeiten der Tiere auszuleihen, um die Gesundheit zu fördern. In der Ausarbeitung von Prof. Jiao stärken wir mit der Erdverbundenheit des Bären die Funktionskreise Milz/Magen, mit der Leichtigkeit des Kranichs die FK Lunge/Dickdarm und regulieren mit der Furchtlosigkeit des Tigers die FK Blase/Niere etc..

Jedes Tierspiel hat außerdem spezielle Schrittausführungen, Handhaltungen und innere Kraftvorstellungen, die uns den Charakter des Tieres nachempfinden lassen und seine Besonderheiten zur Entfaltung bringen. In Ergänzung zu den bewegten Übungen runden stille Übungen und Erläuterungen zum Hintergrund das Verständnis ab.

Dr. rer.nat. Imke Bock-Möbius promovierte in Physik, verbrachte längere Zeit in China und unterrichtet seit 30 Jahren Qigong. Sie ist anerkannte Lehrerin/Ausbilderin der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V., sowie Kursleiterin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng.

Buchveröffentlichungen:

Qigong – Meditation in Bewegung, 1993

Qigong meets Quantenphysik. Das Prinzip Einheit erleben, 2010

EIN HERZ FÜR ALTERNDE MENSCHEN

So. 09.00 - 12.00



Ein fortgeschrittenes Lebensalter ist noch lange kein Grund, auf Übungen zur Gesunderhaltung zu verzichten! Gerade Qigong-Übungen sind grundsätzlich für jedermann geeignet – von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter.

Der Mensch bleibt immer der, der er immer war, auch wenn körperliche und geistige Defizite mit fortschreitendem Alter erkennbar werden: ein Mensch mit ganz normalen Bedürfnissen nach Zuwendung, Anerkennung und dem Wunsch zu etwas nütze zu sein. Das Bedürfnis nach Selbstbestimmung ist dabei sehr hoch angesiedelt. Wertschätzender Umgang heißt, jeden Menschen als Individuum zu sehen. Mit diesem auf die Zielgruppe angepasstem Qigong stärken wir das Selbstbewusstsein und die Gesundheit alternder Menschen.

In diesem Workshop erarbeiten wir Übungen speziell für alternde Menschen, die relativ schnell in den eigenen Unterricht mit Senioren und alternden Teilnehmern übernommen werden können.

Ein Übungsprogramm zum Bewegen und Berühren in der Arbeit mit älteren Menschen sowie erfrischende Übungen mit Musikbegleitung ergänzen den Workshop.



Maria Christl & Ralf Jakob, anerkannte Qigong-Lehrer und -Ausbilder der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V., Anbieter der vierteiligen Weiterbildungsreihe Qigong im Alter“, Leitung des Arbeitskreises „Qigong mit älteren Menschen“.

Ulrike Dehnert & Rainer Jakisch

**FLÜGELSCHLÄGE -
KRANICHSCHRITTE - KRANICHTANZ**

So. 09.00 - 12.00



Dem Wesen des Kranichs nachspüren und in unserem Üben wieder finden, den Charakter des weisen grossen Vogels erforschen, mit weitem und beschwingtem Herzen in die Weite und die Leichtigkeit der Bewegung finden, wird im Fokus unseres Workshops stehen.

Wir werden mit Kranichbewegungen aus dem „Spiel der fünf Tiere“ und aus dem „Fliegenden Kranich“ die Qualität des Fliegens im Qigong erleben. Mit Bildern und

Übungen aus dem weiten Feld von Gehen und Stehen ergänzen wir diese Dynamik und können uns so dem Wesen des Kranichs nähern.

Wir setzen keine Vorerfahrungen mit Kranichformen voraus und freuen uns auf ein gemeinsames Erforschen von Grundaspekten des Kranich-Qigongs.

„Das Blau des Himmel ist die Seele des Kranichs“

Anerkannte Qigong-Lehrer und -Ausbilder der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V., praktizieren und unterrichten seit vielen Jahren verschiedene Formen des Kranich-Qigong.

Ulrike Dehnert / Qigong-Zentrum Weimar
Rainer Jakisch / Qigong-Tai Chi Forum Berlin

Ute Gleissner

KLOPFMASSAGE, KLOPFTECHNIK

Sa. 09.00 -12.00



Die Klopftechnik ist eine sehr einfache und doch sehr wirkungsvolle Methode, die jedermann schnell erlernen kann. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Klopftechnik ist geschichtlich gesehen sowohl in China als auch im Westen eine uralte Behandlungsform.

Die Haut und viele Organismen besitzen spezielle Rezeptoren, die durch Reize wie Klopfen und Dehnung erregt werden. Sinneszellen leiten Impulse Richtung Zentrales Nervensystem. Mit dem Klopfen auf eine Körperregion wird Schwingungsenergie in das Bindegewebe, das lokale und systemische Blutgefäßsystem und das vegetative Nervensystem und weiter in die Lymphgefäße geleitet.

Dadurch kann die Klopftechnik auf den gesamten Körperorganismus wirken. Man verwendet die Klopftechnik, um bestimmte Punkte durchlässiger zu machen, oder den Organismus zu tonisieren (allgemein kräftigen, stärken).

Sie klopfen den Körper Punkt für Punkt „leer“.

Es werden bestimmte Meridianpunkte stimuliert, die auch bei vielen anderen Methoden zur Körperarbeit dienen. Bei dieser Technik werden die Körperpunkte mit den Fingerspitzen, der hohlen Hand, der lockeren Faust oder mit entsprechenden Hilfsmitteln stimuliert.

Neugierig, was das Leben so bietet, begann ich 2006 die Ausbildung zur Qigong-Lehrerin. Es folgte eine Ausbildung zur Wellness-Trainerin, die Tuina Massage und weitere Fortbildungen an der TCM Akademie in Leipzig bei Dr. med. Weizhong Sun und Gunawan Wibisono. Die Klopf-Technik wurde von Dr. med. Weizhong Sun übermittelt.

Norbert Herwegh

DAS HERZ IN DER MITTE

Sa. 09.00 - 12.00



Durch diese Übung öffnet sich unser Herz und wir können „mit offenem Herzen“, mitfühlend und empathisch, anderen Menschen und unserer Umwelt begegnen in Gedanken, Worten und in unserem Tun.

Das sich verstärkt entwickelnde harmonische Herz-Feuer baut vorhandene Energie-Blockaden ab und führt zu innerer Freude, die wir im Außen leben können.



Norbert Herwegh, ist Heilpraktiker und diplomierter QIGONG-Lehrer der Österreichischen QIGONG- Gesellschaft. Er war Teilnehmer der ersten QIGONG-Kurse, die Professor CONG in Österreich leitete und begleitete Professor CONG während seiner gesamten Zeit, die er in Österreich und später auch in Deutschland verbrachte.

Norbert Herwegh absolvierte die QIGONG- Lehrerausbildung unter Dr. Gerhard Wenzel in Schwarzach und Goldegg mit Abschluss QIGONG-Lehrer 1996.

Seit 1997 ist Norbert Herwegh im Lehrerteam der ÖQGG und bildet zusammen mit Dr. Wenzel diplomierte QIGONG-Lehrerinnen und -Lehrer in 4-jährigen Ausbildungskursen in Praxis und Theorie des QIGONG aus.

Petra Hinterthür

DER FEUER-DRACHE UND DER WASSER-TIGER DIE VERMÄHLUNG VON LI UND KAN

Sa. 09.00 - 12.00



Stille, daoistische Weisheitsübungen

Der Wasser-Tiger ist Yin, den Nieren und damit dem Unteren Dantian zugeordnet. Er ist die Essenz des höchsten Yin, des Mondes, der Mutter. Er steht für Materie, das „wahre Blei“ und für den physischen Körper. Der Feuer-Drache ist Yang, dem Herzen und damit dem Mittleren Dantian zugeordnet. Er ist die Essenz des höchsten Yang, des Lichts, der Sonne, des Vaters. Er ist verantwortlich für die Entstehung von Himmel und Erde, hat Qi, aber keine Materie und gilt in der inneren Alchemie der Chinesen als das „wahre Quecksilber“, mit dessen Hilfe die Vereinigung von Feuer-Drache und Wasser-Tiger erfolgt, beide Essenzen miteinander verschmelzen und sich in etwas „unsterblich“ Höheres verwandeln.

Petra macht mit der Gruppe stille Übungen, um „das Feuer unter das Wasser zu bringen“, um Yin und Yang auszugleichen, „Li und Kan zu vermählen“, damit Wasser-TigerKan und Feuer-Drache Li auf der physischen, seelischen und geistig-spirituellen Ebene sich heilend entspannen, energetisch ausgleichen, einander wohlwollend annähern, freudig vereinigen und leuchtend-funkelnd verschmelzen können.

Anerkannte Qigong-Lehrerin und -Ausbilderin der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. und der Chan Mi Gong Ges./CMGG, Buchautorin, Heilpraktikerin für TCM, Kalligraphie-Künstlerin, Bummlerin und Reisende, lebte 12 1/2 Jahre in Tokio und Hong Kong und jetzt in Hamburg.

Ihr Motto: „Ich gehe mit Geduld, Humor, Dankbarkeit und geistiger Führung durchs Leben. Was mach ich mir da noch Sorgen.“



**Leiden erkennen · Leiden vermeiden ·
Leiden lindern · Leiden auflösen**

Jeder Seminarteilnehmer sollte eine Stunde Qigong täglich üben, dies wäre von Vorteil. Wer mit diesen Informationen therapeutisch arbeiten möchte, muss die gesetzlichen Anforderungen dazu erfüllen.

Menschen die nicht therapeutisch, jedoch aktiv mit diesen vorgestellten Methoden an ihrer Balance arbeiten wollen, sind willkommen.

Die Eckpfeiler des Workshops sind: das Wissen, der Therapeut, der Patient.

Inhalte der Ausbildung, Wissensgrundlagen für den Therapeuten:

- › Syndrom-Diagnostik der Traditionellen Chinesischen Medizin
- › TCM- Innere Alchemie des Menschen
- › Zufuhr- und Abzieh-Methoden zum Ausgleich des Qi-Feldes,
- › Heilende Berührung, Arbeit mit Schwertfingern
- › Ernährung und Lebenspflege, Qi Gong Übungen
- › Stärkung-, Schutz-Übungen für Therapeuten
- › Meridian-Floating als Basis-Werkzeug (Meridiankenntnisse sind vorteilhaft)
- › Übungen zur Harmonisierung, Steh-Übungen und Meditation
- › Übungen zur Entwicklung der regulierenden Fähigkeiten des Therapeuten

Die Grundeinstellung des Therapeuten ist Liebe, Demut und Bescheidenheit. Gezielte Qigong Übungen führen zu einer Vertiefung dieser Fähigkeiten.

Ein Fundament für ein gesundes Leben

Freuen Sie sich auf ein Seminar, in dem Sie das Potential von Herzlichkeit und Freude zur Gesunderhaltung und Stressbewältigung entdecken und entfalten lernen:

Zunächst wird in einem anschaulichen Vortrag der Bogen gespannt zwischen den jüngsten wissenschaftlichen Ergebnissen zur Herzratenvariabilität und Heart-Mind-Verbindung und zu den erfahrungswissenschaftlichen Erkenntnissen aus dem Qigong.

Daran schließen sich Qigong- und Achtsamkeits-Übungen zur Herzöffnung an, die verknüpft werden mit einer gelenkten Imagination zu den ganz persönlichen Freudequellen.



Anerkannte Qigong-Lehrerin der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. , Staatliche Lehrerfortbildung, MBSR-Lehrerin, Entwicklung des Rahmencurriculums AISCHU – Achtsamkeit in der Schule, Autorin: u.a. Mit Achtsamkeit zum Nichtraucher, Persönlichkeit und Präsenz, Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule



In diesem Workshop möchte ich meine Arbeit und die vielen positiven Erfahrungen als Qigong Lehrer in der ambulanten Reha mit dem Schwerpunkt Psychosomatik vorstellen.

Weitere Ziele sind das Erlernen von kleinen, einfachen, bewegten und stillen Qigong Übungen, welche an die Bedürfnisse der Psychosomatik Patienten angepasst werden können. Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen aus dem Bereich der Psychosomatik, der westlichen Medizin, der

krankmachenden Emotionen und der TCM. Darstellung von Zusammenhängen und Wechselwirkungen von Körper und Seele beim Qigong, sowie einige Erfahrungsberichte und Erfolgsgeschichten aus der Praxis.

Erfahrungsberichte und bewährte Übungen aus fast 10-jähriger erfolgreicher Qigong-Praxis in einer ambulanten Reha-Klinik in Berlin.

*„Geh Du vor...“, sagte die Seele zum Körper.
„Auf mich hört er nicht, vielleicht hört er auf Dich.“
„Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für Dich haben“.
sagte der Körper zur Seele.*

Ulrich Schaffer

- › Sportlehrer, Sporttherapeut, Heilpraktiker und anerkannter Qigong-Lehrer der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.
- › Leiter vom Qigong- und Bewegungs-Zentrum „Bewegen ist Gold“ www.bewegen-ist-gold.de
- › Geschäftsführer „Inga“ – „Institut für gesundes Arbeiten“ · www.gesundes-arbeiten.eu



Dem Workshop versuchen wir, die Verknüpfung: „Ich habe Schmerzen, also muss ich unweigerlich leiden“ zu unterbrechen. Wir untersuchen, wie wir üblicherweise das Leid verstärken - durch Wertungen, Gedanken, Ängste, aber auch durch falsches Atmen, übertriebene Muskelanspannung oder ungünstige Haltung.

Wir experimentieren mit schmerzreduzierenden Techniken: Atemtechniken, Fang Song, Bereich des Mingmen entspannen, korrekte Kopfhaltung und achtsamen Umgang mit unseren Gedanken und Gefühlen in Schmerz-Situationen bis der körperliche oder der emotionale Schmerz oder synonym dazu auch ein sonstiger Stress „einfach“ nur da ist, da sein darf, ohne Leid auszulösen.

Schmerz ist unvermeidbar. Das Leid ist freigestellt.

Dalai Lama

- › 1954 in München geboren
- › Gymnastiklehrerin, Entspannungs- und Atempädagogin
- › seit 1998 unterrichte ich Qigong in Bad Griesbach
- › es begeistert und erfüllt mich und es gab und gibt immer wieder Neues, was dazu passt, was ich dazu lernen kann: Tuina, Taijiquan, Naturheilkunde, energetische Therapieformen, Meditation, Coaching, Schmerzbegleitung.....

Barbara Hofmann-Huber

HERZENSBEZIEHUNG UND BEWUSSTHEIT VERTIEFEN DAS THERAPEUTISCHE POTENZIAL VON QIGONG

So. 09.00 - 12.00



Die Praxis des Qigong ermöglicht eine Flexibilisierung des Körpers ebenso wie die Entwicklung und Vertiefung der Selbstwahrnehmung. Je intensiver das Üben von der bewussten Begleitung durchdrungen ist, umso mehr entfalten sich die tiefen inneren Qualitäten der Selbstliebe und die Fähigkeit die Widersprüchlichkeit unserer Innen- und Außenwelt zu halten, zu lenken, Ambiguitätstoleranz zu entwickeln entfaltet sich. Je mehr die Übungsprinzipien in ihrer Verfeinerung angewendet werden, umso mehr entwickelt sich die eigene Selbstwahrnehmung und das Selbstmitgefühl. Die Aktivierung der Selbstregulation ist für die therapeutisch Tätigen von entscheidender Bedeutung. Für Klienten bildet eine

gelingende Beziehung den Boden für Selbstwahrnehmung, Heilung und Entwicklung. In diesem Heilungsraum können sich die bewusste Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Gefühle und der bewusste Umgang damit, durch deren Mentalisierung, entwickeln.

Es ist eine Spirale der Entwicklung, die sich immer weiter verfeinert und differenziert: Qigong als körpertherapeutische Praxis, vertieft durch Beziehung und Entwicklung von Bewusstsein als körperpsychotherapeutisches geschehen, führt hin zur Entwicklung von Selbstwirksamkeit, Selbstkultivierung und Selbstliebe.

- › Jg. 1954, Diplom Pädagogin, Diplom Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin
- › Seit 1984 niedergelassen in eigener Praxis in Freiburg (TP, VT)
- › Leiterin des Schulenübergreifenden Arbeitskreises „Qigong und Psychotherapie“ zusammen mit Rainer Kurschildgen
- › Ausbilderin und Referentin in Deutschland und China u.a. zum Thema Synergie von Qigong und Psychotherapie
- › Veröffentlichung: „Qigong in der Psychotherapie - Selbstwirksamkeit aus der inneren Mitte“. München 2019

Anne Keibel

ÜBUNGEN FÜR WEISHEIT, LIEBE UND VITALITÄT

Sa. 14.00 - 17.45



Wir aktivieren die drei Dantians und lernen Elemente aus dem Qigong Healing nach Robert Peng kennen, z.B. das Qi zu nähren, Klopf- und Visualisierungstechniken. Nach einer kurzen Einführung in die Dantian-Typologie für dynamische Balance und gesunde Lebensenergie werden einige praktische Übungen für den Alltag vorgestellt.

Wir praktizieren gemeinsam die stehende Meditation „Three Treasures“ und die Übungsfolge der „Four golden Wheels“. Bei diesen Meditations- und Qigongübungen üben wir sowohl in Bewegung als auch im Stehen und Sitzen.

„Behind the sky there is another sky“

Robert Peng

- › 18 Jahre Managementenerfahrung in globalen Konzernen
- › Seit 2018 selbständig im Bereich Unternehmensentwicklung, Coaching und Beratung mit eigener Praxis für Psychotherapie und therapeutischem Qigong in Hamburg
- › Diplom Päd., M.Sc., Psychologie, Human Performance und Neuroscience an der JUB, Bremen sowie Erziehungswissenschaft und Psychologie an der CAU zu Kiel
- › Ausbildung in klinischer Hypnose und systemischer Hypnotherapie am Milton Erickson Institut Hamburg, M.E.G.
- › 5 Jahre Ausbildung in Qigong Healing und traditioneller Qigong-Hypnose, Kripalu Center & Omega Institut, USA
- › Lehrerausbildung, medizinisches Qigong, Dr. Michael Plötz, Ausbildungszentrum für Qigong & Taijiquan, Hamburg
- › Robert Peng Qigong Teacher Training und Zertifizierung, Massachusetts, USA
- › Coaching-Ausbildung bei Prof. Dr. Waldemar Pallasch
- › Heilpraktikerin für Psychotherapie, Freie und Hansestadt Hamburg

PROGRAMM

Uhr	Freitag 17. Juli 2020	Samstag 18. Juli 2020	Sonntag 19. Juli 2020
ab 07.00		Ab 7 Uhr Frühstück	Ab 7 Uhr Frühstück
09.00 - 12.00		09.00 - 12.00	09.00 - 12.00
		Petra Hinthertür Rainer Jakisch und Ulrike Dehnert Markus Langenecker Ute Gleissner	Norbert Herwegh Vera Kaltwasser Ralf Jakob und Maria Christl Barbara H. Huber
12.00 - 14.00		12.00 - 14.00 Mittagessen	12.15 Gemeinsamer Abschluss 12.30 Mittagessen
14.00 - 17.45		1. Teil / 14.00 - 15.30	
		Dieter Hölle und Helmut Bauer Dr. Imke Bock-Möbius Eva Maria Lechner Anne Keibel	
	15.00 Ankommen Kaffee und Kuchen	15.30 - 16.15 Kaffeepause	
		2. Teil / 16.15 - 17.45	
		Dieter Hölle und Helmut Bauer Dr. Imke Bock-Möbius Eva Maria Lechner Anne Keibel	
18.00	Abendessen	19.00	
		Premium Grillen & Jubiläumsfeier mit Veronika Conzales und Markus Victor	
19.15	30 Jahre DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V. Impulse für die Gesellschaft - Podiumsdiskussion		
ab 20.30	Abendprogramm mit Felicitas Peters		

Veranstalter & Organisation

DEUTSCHE  QIGONG
GESELLSCHAFT e.V.

www.qigong-gesellschaft.de